



Osteoarthritis

Este folleto de información es para personas que tienen osteoarthritis, sus familias, y otras personas interesadas en aprender más sobre esta condición médica. Los temas que se discuten incluyen que es osteoarthritis, sus síntomas y tratamiento, y cuidado médico.

¿Qué es osteoarthritis?

La osteoarthritis es el tipo más común de artritis, especialmente entre personas de edad avanzada. La osteoarthritis es una enfermedad de las articulaciones que afecta primordialmente al cartílago. El cartílago es un tejido resbaloso que cubre las partes extremas de los huesos en una articulación. El cartílago saludable permite que los huesos se muevan deslizándose uno sobre el otro. También absorbe la tensión que produce el movimiento físico. En la osteoarthritis, la superficie del cartílago se rompe y desgasta causando que los huesos se muevan uno contra el otro, causando fricción, dolor, hinchazón, y pérdida de movimiento en la articulación. Con el pasar del tiempo, la articulación pierde su forma normal. Pueden crecer espolones — pedazos de huesos — a las orillas de la articulación. Además, pedazos de hueso y cartílago pueden romperse y flotar dentro del espacio de la articulación causando más dolor y daño.

Personas con osteoarthritis usualmente tienen dolor en las articulaciones y movimiento limitado. La osteoarthritis tiende a solamente afectar las articulaciones y no los órganos internos. Otros tipos de artritis, como la artritis reumatoidea, afectan otras partes del cuerpo además de las articulaciones. La artritis reumatoidea es el segundo tipo más común de artritis. Sus características incluyen

- causa inflamación e hinchazón
- comienza más temprano que la osteoarthritis
- causa que la persona con artritis reumatoidea se sienta enferma, cansada y a veces con fiebre

¿Quién tiene osteoarthritis?

La osteoarthritis es una de las causas principales de incapacidad física en adultos. Más de 20 millones de personas en los EE.UU. probablemente tienen esta enfermedad. Algunas personas jóvenes tienen osteoarthritis en una articulación debido a una lesión o golpe, pero la mayoría de las personas que la tienen son de edad avanzada. Por ejemplo, al cumplir los 65 años de edad, más de la mitad de la población ya tienen evidencia vía rayos X de osteoarthritis en por lo menos una articulación. Ya que el número de americanos de edad avanzada está creciendo,

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

NIAMS/Institutos Nacionales de la Salud
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675

Teléfono: 301-495-4484;
1-877-22NIAMS (línea gratuita)
TTY: 301-565-2966
Fax: 301-718-6366
Correo Electrónico:
NIAMSInfo@mail.nih.gov
Página Electrónica:
www.niams.nih.gov

Servicio de la Salud Pública
Departamento de Salud y Servicios Humanos



también está aumentando el número de personas con osteoartritis.

La enfermedad afecta a hombres y mujeres. Antes de la edad de 45 años, más hombres tienen osteoartritis, mientras que después de los 45 años de edad, la enfermedad es más común en mujeres.

¿Cuál es el efecto de la osteoartritis?

La osteoartritis afecta a diferentes personas de diferentes maneras. En algunas personas, la enfermedad se desarrolla más rápidamente; en otras personas, los síntomas son más graves. Los científicos todavía no saben que causa la osteoartritis, pero sospechan que es el resultado de una combinación de factores en el cuerpo y en el ambiente. Además, el peso, la dieta y la tensión sobre articulaciones debido a ciertos tipos de trabajo pueden empeorar la enfermedad y como la persona reacciona a ésta.

La osteoartritis también puede afectar la situación económica y el estilo de vida de la persona con esta enfermedad. Costos económicos incluyen los gastos de tratamiento y la pérdida de salario debido a la incapacidad. Los efectos al estilo de vida incluyen limitaciones al desempeño del trabajo, ansiedad, depresión, sentimientos de desesperanza, y pérdida de los gozos de la vida diaria.

A pesar de estos retos, las personas con osteoartritis pueden tener vidas activas y productivas. Estas personas lo logran al practicar estrategias tales como

- tomar medicamentos para aliviar el dolor
- practicar descanso y ejercicio
- participar en programas de educación y apoyo
- aprender a cuidarse y tener una actitud positiva

¿Cómo sé si tengo osteoartritis?

Usualmente la osteoartritis comienza lentamente. Tal vez comience con dolor en las articulaciones después de ejercitar o realizar trabajos físicos. La osteoartritis puede afectar cualquier articulación, pero ocurre más frecuentemente en la espina dorsal, manos, caderas, o rodillas.

Señales de Alerta de Osteoartritis:

- Dolor constante o intermitente en una articulación
- Rigidez al levantarse de la cama
- Una articulación hinchada o adolorida
- Un sonido o roce de huesos que se mueven uno contra el otro
- Si la articulación está caliente, roja y adolorida, probablemente no es osteoartritis. Hable con su médico sobre otras posibles causas, tal como artritis reumatoidea.
- No siempre hay dolor. No todas las personas con osteoartritis sienten dolor. Solamente una tercera parte de las personas que tiene rayos X confirmando su osteoartritis sienten dolor u otros síntomas.

Manos: La osteoartritis de los dedos parece ser hereditario, o sea tiende a ocurrir en familias. Más mujeres que hombres tienen osteoartritis en los dedos, especialmente después de la menopausia. Pequeños nódulos de huesos pueden aparecer en las articulaciones de los dedos. Los dedos se pueden hinchar, poner rígidos y torcerse. Los dedos gordos de las manos también pueden ser afectados. Este tipo de osteoartritis puede ser tratado con medicamentos, calor y tablillas.

Rodillas: Las rodillas son las articulaciones primarias de cargar peso en el cuerpo humano. Por tal razón, las rodillas están entre las articulaciones más afectadas por la osteoartritis. Se pueden poner rígidas, hinchadas, y adoloridas, causando que sea difícil caminar, subir escaleras, sentarse y levantarse de sillas, y usar bañeras. Si no se recibe tratamiento, la osteoartritis en las rodillas puede llevar a incapacidad. Medicamentos, pérdida de peso, ejercicios, y aparatos para ayudar a caminar, tales como un bastón o andador, pueden reducir el dolor y la incapacidad. En casos graves, cirugía para reemplazar la rodilla afectada también puede ayudar.

Caderas: La osteoartritis en las caderas puede causar dolor, rigidez, e incapacidad grave. Las personas con esta condición pueden sentir dolor en las caderas, ingle, parte interior de los muslos, o rodillas. Aparatos para ayudar a caminar, tales como un bastón o andador, pueden ayudar a reducir la tensión sobre la cadera afectada. La osteoartritis en la cadera puede limitar movimiento y el acto de poderse agachar. El resultado es que actividades de la vida diaria como vestirse y el cuidado del pie pueden ser un reto. Los ejercicios y medicamentos pueden ayudar a aliviar el dolor y a mejorar los movimientos. El médico puede recomendar reemplazo de la cadera afectada si el dolor es severo y no es aliviado por otros métodos.

Espina Dorsal: Rigidez y dolor en el cuello o en la parte de abajo de la espalda pueden ser el resultado de osteoartritis de la espina dorsal. Osteoartritis de la espina dorsal también puede resultar en debilidad o adormecimiento de los brazos o piernas. Algunas personas se sienten mejor al dormir sobre un colchón firme o al usar cojines que apoyan la espalda al sentarse. Otras personas usan tratamientos de calor y programas de ejercicio para fortalecer su espalda y músculos abdominales. En casos graves de osteoartritis de la espina dorsal, el médico puede recomendar cirugía para reducir el dolor y ayudar a recuperar función.

¿Cómo se diagnostica la osteoartritis?

No hay una prueba única que diagnostique osteoartritis. La mayoría de los médicos usan una combinación de los siguientes métodos para diagnosticar la enfermedad:

Historial Médico: El médico comienza preguntándole al paciente que describa sus síntomas, y cuándo y cómo empezaron. La comunicación entre el paciente y su médico es sumamente importante. El médico puede evaluar mejor y más completamente si el paciente da una buena descripción del dolor, la rigidez, y habilidad de función de las articulaciones, y como todo esto ha cambiado a través del tiempo. El médico también necesita saber como la condición está afectando la vida del paciente – en su trabajo y vida diaria. Por último, el médico también necesita saber sobre las otras condiciones médicas que afectan al paciente y medicamentos que esté tomando, con o sin receta, incluyendo remedios naturales y caseros.

Examen Médico: El médico examinará la salud general del paciente. Se examinarán articulaciones que estén molestando, incluyendo su reflejo y fuerza muscular. El médico también observará la habilidad del paciente de caminar, agacharse, y otras actividades de la vida diaria.

Rayos X: Es posible que el médico también tome rayos x para ver la articulación afectada y cualquier daño que haya en la articulación. Los rayos x pueden enseñar tales cosas como pérdida de cartílago, daño a los huesos y espolones. Es importante recordar que los rayos x no reflejan dolor ni incapacidad, y es posible que no demuestren daño al comienzo de la condición.

Otras Pruebas: El médico puede ordenar pruebas y análisis de sangre para determinar la causa de los síntomas. Una prueba común es "aspiración de la articulación," en la cual se saca líquido de la articulación.

Usualmente no es difícil determinar si un paciente tiene osteoartritis. Es más difícil determinar si los síntomas son el resultado de la osteoartritis o de alguna otra condición médica. La osteoartritis es tan común, especialmente en personas de edad avanzada, que otras condiciones podrían jugar un rol en los síntomas. El médico tratará de averiguar que está causando los síntomas, eliminando otras condiciones médicas e identificando desórdenes que podrían empeorar los síntomas. La gravedad de los síntomas en osteoartritis es grandemente afectada por la salud mental, actitud, sentimientos de ansiedad y depresión, y el nivel de actividad física del paciente.

¿Cuál es el tratamiento de la osteoartritis?

La mayoría de los programas de tratamiento que dan buenos resultados combinan varias estrategias para así cumplir con las necesidades, estilo de vida y salud del paciente. El tratamiento de osteoartritis tiene cuatro metas generales:

- Controlar el dolor a través del uso de drogas y otros métodos
- Mejorar el cuidado de las articulaciones a través del descanso y el ejercicio
- Mantener un peso aceptable
- Lograr un estilo de vida saludable

Planes de tratamiento de osteoartritis incluyen varias maneras de controlar dolor y mejorar función. Tales planes pueden incluir alivio de dolor, descanso y cuidado de las articulaciones, ejercicio, control de peso, medicamentos, cirugía, y cuidado alternativo y complementario, tal como acupuntura y remedios naturales. Lo importante es recordar que su médico primario debe coordinar y aprobar su tratamiento, incluyendo cualquier remedio casero que el paciente esté considerando.

¿A quién debo ver si sospecho que tengo osteoartritis?

Recibir ayuda de una variedad de especialistas médicos y proveedores de cuidado de salud puede mejorar el cuidado del paciente y su manejo de la enfermedad. Casi siempre un médico que se especializa en las enfermedades de las articulaciones, músculos y huesos coordinará el tratamiento. Este tipo de médico se llama reumatólogo. Otros profesionales de la salud que pueden ayudar en el tratamiento de osteoartritis incluyen

- **Terapeuta Físico y Fisiatra:** Estos profesionales de la salud trabajan con pacientes para ayudar a mejorar la función de sus articulaciones y maximizar su potencial físico.
- **Terapeuta Ocupacional:** Este profesional enseña maneras de proteger las articulaciones, reducir el dolor, y conservar energía.
- **Dietista:** El dietista aconseja en términos de nutrición y como mantener una buena dieta para tener un peso adecuado y saludable.
- **Psicólogo y Psiquiatra:** La salud mental es bien importante en el tratamiento de la osteoartritis. Profesionales de salud mental tales como psicólogos y psiquiatras pueden ayudar a los pacientes a desarrollar estrategias para manejar dificultades en el trabajo y en el hogar.
- **Trabajador Social:** Este profesional asiste a los pacientes con retos sociales causados por incapacidad, desempleo, dificultades económicas, cuidado de la salud en el hogar, y otras condiciones que son el resultado de la osteoartritis.
- **Enfermeras (os) y Educadores en Salud:** Existen educadores en salud y enfermeras (os) que se especializan en educación al paciente. Ambos tipos de profesionales pueden ayudar a que los pacientes entiendan su condición médica y como mejor cuidar de ella.
- **Ortopedista:** Este especialista médico se enfoca en el tratamiento y cirugía de enfermedades que afectan los huesos.

La Importancia del Cuidado Propio

Las personas con osteoartritis pueden disfrutar de la buena salud a pesar de tener esta enfermedad al aprender destrezas del cuidado propio y tener una buena actitud. El auto-cuidado es sumamente importante para el manejo exitoso de dolor e incapacidad debida a la osteoartritis. El paciente que conoce su condición médica y lo que tiene que hacer para sentirse en control y cuidarse tendrá más éxito en su tratamiento. Trabajando junto con los especialistas de la salud ayuda a que el paciente disminuya el dolor, comparta en hacer decisiones sobre su tratamiento, y sienta control sobre su vida.

Hay tres tipos de programas que pueden ayudar con el auto-cuidado y manejo:

- Programas de educación al paciente
- Programas de auto-ayuda para personas con artritis
- Grupos de apoyo para personas con artritis

Todos estos programas ayudan a que el paciente

Entienda la enfermedad

Reduzca dolor al mantenerse activo

Maneje físicamente, emocionalmente y mentalmente la enfermedad

Tenga más control sobre la enfermedad

Sienta confianza en su habilidad de vivir una vida activa e independiente

La Misión de NIAMS

La misión del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel (también conocido como NIAMS, según sus iniciales en inglés) es apoyar la investigación científica de las causas, tratamiento y prevención de la artritis y enfermedades que afectan a los músculos, el esqueleto y la piel; el adiestramiento de científicos clínicos y de ciencias básicas de forma que ellos y ellas puedan llevar a cabo estas investigaciones; y la difusión de información sobre el progreso de las investigaciones de estas enfermedades. El Centro Coordinador Nacional de Información de NIAMS es un servicio público patrocinado por NIAMS que proporciona información sobre la salud y otras fuentes de información. Usted encontrará información adicional y la información más reciente sobre la labor de NIAMS en la siguiente página electrónica: www.niams.nih.gov/hi/index.htm.